

Утверждено

Приказ №2 от 09.01.2025г.

Директор МКОУ "СОШ № 11"

_____ Т. А. Тхагапсова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 373A0469F433DD983A868EDA41EAA56E
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна
Действителен: с 18.03.2024 до 11.06.2025

Примерное десятидневное меню
для организации детского питания
детей 7-11 лет с ограниченными возможностями здоровья
МКОУ "СОШ №11" г.о. Нальчик
2024-2025 учебный год

День: 1

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
182	Каша рисовая молочная	200	6	10,85	52,93	334
209	Яйцо вареное	50	3,1	1,87	3,17	39,5
15	Сыр голландский	20	4,64	5,9	-	72,8
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Фрукты -бананы	100	2,25	0,75	31,5	144
	Итого завтрак:	600	17,77	19,68	129,49	769,08
	Обед:					
	Суп пшениный крестьянский	250	6,15	7,99	12,69	181,9
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	320	10,89	8,59	41,67	322,18

День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
306	Биточки паровые куриные	90	8,8	10,8	6,3	165
302	Каша пшенная с маслом	130	6,6	5,72	37,88	229,5
95	Соус сметанный	30	0,6	6,4	1,6	68,6
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого завтрак:	635	21,2	26,68	73,24	627,68
	ОБЕД					
	Суп лапша на курином бульоне	250	1,78	7,56	33,05	188,15
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	320	6,52	8,16	62,03	328,43

День: 3

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
268	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38
203	Макароны отварные с маслом	120	5,45	5,78	32,9	211,37
139	Овощи тушеные	60	3,06	5,52	11,84	115,5
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого завтрак:	500	19,07	22,81	79,71	582,23
	ОБЕД					
	Рассольник со сметаной	250	4,21	6,75	99,61	143,65
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	320	8,95	7,35	128,59	283,93

День: 4

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
230	Котлета рыбная	90	13	10	4	156
128	Картофельное пюре	120	3,1	9,15	17,98	172,8
52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Фрукты-яблоки	100	0	0	10	44
	Итого завтрак:	600	18,72	23,07	78,83	607,26
	ОБЕД					
	Суп гороховый	250	5,58	5,33	31,2	179,5
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	320	10,32	5,93	60,18	319,78

День: 5

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
291	Плов из курицы	180	9,49	9,45	36,01	200
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Рогалик с повидлом	65	4,3	6,5	21,1	200
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого завтрак:	570	15,04	16,19	82,19	507,98
	ОБЕД					
	Борщ с шавелем и картофелем	250	2,66	5,12	20,16	129,06
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	320	7,4	5,72	49,14	269,34

День: 6

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
121	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,2
	Яйцо вареное	50	3,1	1,87	3,17	39,5
15	Сыр голландский	20	4,64	5,9	-	72,8
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
	Кисель фруктовый	200	2,1	0,21	16,14	69,8
	Фрукты-бананы	100	0	0	10	44
	Итого завтрак:	600	13,93	11,77	44,1	343,28
	ОБЕД					
	Борщ со сметаной	250	5	7,1	18,98	164,94
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	320	9,74	7,7	47,96	305,22

День: 7

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
289		Рагу из курицы с картофелем	200	12,68	12,19	11,84	208
		Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
377		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Фрукты -яблоки	100	0	0	10	44
		Итого завтрак:	530	13,93	12,43	46,92	359,98
		ОБЕД					
		Суп лапша на курином бульоне	250	1,78	7,56	33,05	188,15
		Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
		Итого обед:	320	6,52	8,16	62,03	328,43

День: 8

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
260		Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
173		Каша вязкая пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	267
		Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
		Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Итого завтрак:	480	23,17	26,29	84,01	666,78
		ОБЕД					
		Суп перловый	250	5,15	5,66	12,69	220,1
		Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
		Итого обед:	320	9,89	6,26	41,67	360,38

День: 9

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
230		Котлета рыбная	90	13	10	4	156
128		Картофельное пюре	120	3,1	9,15	17,98	172,8
52		Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
		Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
		Чай с сахаром и с аск. кисл.	200	0	0	15	54
		Фрукты -бананы	100	2,25	0,75	31,5	144
		Итого завтрак:	600	20,31	23,73	83,32	628,46
		ОБЕД					
		Суп гороховый	250	5,58	5,33	31,2	179,5
		Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
		Итого обед:	320	10,32	5,93	60,18	319,78

День: 10

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
268	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38
203	Макароны отварные с маслом	120	5,45	5,78	32,9	211,37
139	Овощи тушеные	60	3,06	5,52	11,84	115,5
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого завтрак:	500	19,07	22,81	79,71	582,23
	ОБЕД					
	Борщ с щавелем и картофелем	250	2,66	5,12	20,16	129,06
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	320	7,4	5,72	49,14	269,34